

(वीर सहिदहरूको संस्मरणमा कीर्तिपुर, काठमाडौँबाट प्रकाशित)



जि.प्र.का.दर्ता नं ५८/२०६३

# सहिद

## SAHID WEEKLY साप्ताहिक

वर्ष १४, अंक १८, पृष्ठ-६ ने.सं. ११३७ गुंला श्व. द्वादशी, वि. सं. २०७४ आतण २० गते शुक्रबार AUG 2017 मूल्य रु. ५।-

## भारतीय विस्तारवादले भुटानलाई पनि निल्न खोजेको छः अध्यक्ष रोहित

काठमाडौँ । छिमेकी मित्र देशहरू चीन र भारतबीच दोक्लाम क्षेत्रमा भइरहेको सैनिक तनावको विषयमा शनिबार राजधानीको प्रज्ञा भवनमा विचार गोष्ठी भयो ।

गोष्ठीका वक्ताहरूले चिनियाँ र भारतीय सशस्त्र बलबीच आमनेसामने भइरहेको दोक्लाम क्षेत्र ऐतिहासिक तथ्यले चीनको भूमि भएकोले भारतीय सशस्त्र बल फिर्ता हुनुपर्ने र दुई देशबीच संवादमार्फत समस्या समाधानको दिशातिर लाग्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

नेपाल क्रान्तिकारी विद्यार्थी संघ केन्द्रीय समितिको आयोजनामा भएको गोष्ठीमा बोल्दै नेपाल मजदुर किसान पार्टीका अध्यक्ष नारायणमान बिजुक्छे (रोहित) ले भारतीय विस्तारवादले



भुटानलाई पनि सिक्किम जस्तै निल्न खोजेको बताउनुभयो ।

संरा अमेरिकी आर्थिक चिन्तक वालस्ट्रटले आगामी केही वर्षभित्र चिनियाँ अर्थतन्त्रले संरा अमेरिकी अर्थतन्त्रलाई उछिन्ने तथ्य प्रस्तुत गरेपश्चात् चीनको आर्थिक

विकासमा अवरोध पुऱ्याउन पश्चिमा देशहरूले चीनलाई युद्धमा फसाउन खोजिरहेको उहाँको विश्लेषण थियो ।

‘दुई वटा विश्वयुद्ध भोगिसकेको पश्चिमा देशहरू तेस्रो विश्वयुद्ध एसियामा धकेल्न

खोजिरहेका छन् । चीनलाई विभिन्न कोणबाट घेर्ने यही रणनीतिअनुसार भइरहेको हो’, अध्यक्ष रोहितले भन्नुभयो ।

भारतमा मोदी नयाँ हिटलरको रूपमा उदाउन खोजेको चर्चा गर्दै उहाँले कदाचित चीन र भारतबीच अहिले लडाईँ भए त्यसको दोषी मोदी र उनको नीति हुने बताउनुभयो ।

‘जब जब मजदुर र कम्युनिष्ट आन्दोलन अधि बढ्छ, पूँजीपति वर्गले राष्ट्रवाद र देशभक्तिको नाममा क्रान्तिकारी आन्दोलन दबाउने गर्दछ ।’ बिजुक्छेले भन्नुभयो, ‘एकाधिकार पूँजीले चाहेर वा नचाहेर लडाईँ गर्नुपर्ने हुन्छ । भारतीय एकाधिकार पूँजी युद्धको लागि अग्रसर हुनु

क्रमशः पृष्ठ ५ मा

## शिक्षा पुरस्कार प्रदानः सामुदायिक तर्फ जनसेवालाई “स्कूल अफ दि ईयर”



काठमाडौँ । विभिन्न १२ विधामा व्यक्ति र संस्था गरी २० जनालाई शिक्षा पुरस्कार प्रदान गरिएको छ । आजको आवाज मिडियाले सोमबार आयोजना गरेको १३ औँ एजुकेशन अवार्ड कार्यक्रममा शिक्षा मन्त्री गोपालमान श्रेष्ठले उनीहरूलाई सम्मान तथा पुरस्कृत गरे ।

एडुखबरका सम्पादक श्रीधर पौडेल र नागरिक दैनिककी पत्रकार रवी रौनियारलाई मन्त्री श्रेष्ठले राष्ट्रिय शिक्षा पत्रकारिता पुरस्कार प्रदान गरे ।

कार्यक्रममा उत्कृष्ट शिक्षक अवार्डबाट ज्ञानोदय माध्यमिक विद्यालय बाफलका शिक्षक गोविन्द भण्डारी र लाईफ टाईम एचिभमेण्ड अवार्डबाट निष्ट कलेजका संस्थापक डा. माधव प्रसाद बराल सम्मानित भए । यस्तै २५ हजार राशीको ज्ञान उदय छात्रवृत्ति पुरस्कार त्रिपक्ष विद्याश्रम माध्यमिक विद्यालय, पुलचोक ललितपुरका विद्यार्थीद्वय मन्दिरा श्रेष्ठ र अनुशा थापा मगरले प्राप्त गरे ।

स्कूल अफ दी ईयरबाट सामुदायिकतर्फ जनसेवा माध्यमिक विद्यालय, कीर्तिपुर, काठमाडौँ र संस्थागततर्फ द एक्सेलसियर स्कूल, स्वयम्भू, काठमाडौँ सम्मानित भएका छन् ।

राईजिङ्ग अवार्ड जोरपाटी स्थित नामी कलेज, डेडिकेशन अवार्ड व्यक्ति तर्फ नाइटीङ्ग स्कूलकी रञ्जना प्रधान र संस्थातर्फ चावहिल स्थित सेन्ट लोरेन्स कलेजले प्राप्त गरे । साउथवेष्टन स्टेट कलेजका डा. राजेन्द्र के.सी र माउण्ट भ्यू इङ्गलिस स्कूलका राजकुमार महर्जन एजुकेशन क्रियाटिभ अवार्डबाट सम्मानित भए ।

यस्तै कन्ट्रिब्युसन अवार्ड शिक्षा मन्त्रालयका सहसचिव तथा शिक्षक सेवा आयोगका प्रशासकीय प्रमुख लक्ष्मी राम पौडेल, निजी तथा आवासीय विद्यालय अर्गनाइजेशन प्याक्सनका अध्यक्ष विजय साम्बाहाम्फे र पहर टुस्ट नेपालका प्रमुख हवाई ग्रीनले प्राप्त गरे ।

यस्तै गुडविल

एचिभमेण्ट अवार्डबाट पिनाकल कलेज, लगनखेल, ललितपुर र पकनाजोल स्थित एनसीसीएस कलेज सम्मानित भएका थिए ।

वेष्ट प्रिन्सिपल एवार्डबाट जेम्स स्कूल, धापाखेलका प्रिन्सिपल बादल प्रधान र एजुकेशन भिजन अवार्डबाट

पेन्टागन कलेजका प्रमुख डा. सुरेन्द्र प्रसाद सिंह सम्मानित भएका थिए ।

कार्यक्रममा सम्बोधन गर्दै शिक्षा मन्त्री श्रेष्ठले देशको संरचना परिवर्तन भएको अवस्थामा पुरस्कृत र सम्मानित व्यक्तित्वसँग सहकार्य गर्दै शिक्षा सुधारमा अधि बढ्ने बताए ।

## लघु स्वास्थ्य बीमा नविकरण/नयाँ दर्ता गर्ने बारे सूचना

उपरोक्त सम्बन्धमा यस कीर्तिपुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाबाट काठमाडौँ मोडेल अस्पताल तथा कीर्तिपुर अस्पतालसँगको सहकार्यमा सञ्चालित लघु स्वास्थ्य बीमा २०७४ श्रावण ३० गतेभित्र कार्यालय समयमा कीर्तिपुर न.पा.भित्र स्थायी बसोबास गर्ने इच्छुक सदस्य, ग्राहक, व्यक्तिले नवीकरण/नयाँ दर्ता गर्नको लागि सूचित गरिन्छ ।

नयाँ स्वास्थ्य बीमा सदस्यता दर्ता गर्न आवश्यक कागजातहरूः

- १) नागरिकता प्रमाणपत्रको फोटोकपी १ प्रति
- २) हालसालै खिचेको रङ्गिन फोटो २ प्रति
- ३) जन्मदर्ता प्रमाणपत्र (नाबालकको हकमा) १ प्रति



कीर्तिपुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था

तः.व.पि, नयाँबजार, कीर्तिपुर

फोन. ८३३०६०९/८३३५५१

## प्रथम कीर्तिपुर कप व्याडमिन्टन प्रतियोगिता शनिबारबाट

कीर्तिपुर । कीर्तिपुर व्याडमिन्टन क्लवको आयोजनामा गाईजात्राको उपलक्ष्यमा प्रथम कीर्तिपुर कप खुल्ला पुरुष डबल व्याडमिन्टन प्रतियोगिता भोलि शनिबारबाट सुरु हुने भएको छ ।

यही साउन २१ गतेदेखि २८ गते शनिबारसम्म त्रिविवि विद्यार्थी क्लवको कभर्ड हलमा संचालन हुने सो प्रतियोगिताको उद्घाटन कीर्तिपुर नगरपालिकाका प्रमुख रमेश महर्जनले गर्नु हुने



आयोजकले जनाएको छ ।

बिहीबारसम्म ४० टिम दर्ता भैसकेको सो प्रतियोगिता नकआउटको आधारमा हुने छ । विजयी खेलाडीहरूले आकर्षक नगदसहित ट्रफी, मेडल हात पार्नेछन् ।

## टियूका ध्वस्त पिच जाँच



कीर्तिपुर । १० करोड लगानीमा नयाँ निर्माण गरिएको टियू तीनकुने-लेवोरेटरी नयाँ सडक हप्ता दिनमा बिग्रन थालेपछि पत्रपत्रिका र सामाजिक संजालबाट धेरै टिका टिप्पणी भएपछि सडक विभागले १७ गते सडकको जाँच गरेको छ ।

सडक विभागका प्राविधिक टोलीले भत्किएका पिचको गुणस्तर जाँच गरेको हो ।

गुणस्तर जाँच गर्नु एक किसिमले औपचारिकता मात्र नहोस् । पुरै सडक छियाछिया भएको प्राविधिकले त के भयो भने बुझ्ने होलान्, सर्वसाधारणलाई समेत थाहा भएको छ गुणस्तरहिन भनेर ।

सडक विभागले आलटाल गर्नु हुँदैन सम्बन्धित ठेकेदार र योजना स्वीकृत गर्ने निकायसम्म छानविन गरी कारवाही अगाडि बढाउनुपर्दछ ।

## फोटो सहित मतदाता नामावली कीर्तिपुर नपामा

कीर्तिपुर । निर्वाचन आयोगले आगामी प्रदेश र केन्द्रको निर्वाचनलाई ध्यानमा राखी फोटो सहित मतदाता नामावली छुटेकाहरूको लागि साउन महिनाभर नाम संकलन अभियान सुरु गरेको छ ।

साउन १ देखि १५ सम्म जिल्ला निर्वाचन कार्यालयमा संकलन गरी अब ३२ गतेसम्म आ-आफ्नो नगरपालिकामा संकलन गर्ने कार्यक्रम भैरहेको छ ।

कीर्तिपुर नगरपालिका देवढोकामा पनि यही साउन १६ गतेदेखि फोटो सहितको मतदाता नामावली संकलन भैरहेको छ ।



नामावली संकलन शनिबार पनि खुला रहने नपाले जनाएको छ ।

कतै तपाईंको नाम दर्ता भएको छैन भने आजै नाम दर्ता गर्नु जानुहोला ।

## सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

कीर्तिपुर नगरपालिका र जिल्ला प्रशासन कार्यालयको संयुक्त आयोजनामा यही मिति २०७४ साल श्रावण २२ गतेदेखि २५ गतेसम्म नागरिकताको प्रमाणपत्र, फोटो सहितको मतदाता परिचयपत्र, अपाङ्गता, ज्येष्ठ नागरिक परिचय पत्र वितरण कार्यक्रम वडा नं. ३ खासीबजारमा संचालन गरिने भएको हुँदा सेवा लिनका लागि सम्पूर्ण नगरवासीहरूमा हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।



कीर्तिपुर नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

कीर्तिपुर, काठमाडौँ



## ऐतिहासिक जनअन्दोलन २०४६ चैत्र २० गते शहादत अमर सहिद



लनबहादुर महर्जन वि.सं. २००६ माघ  
हिराकाजी महर्जन वि.सं. २०१७ माघ  
राजमान माली वि.सं. २०२५ मंसिर  
राजेन्द्र महर्जन वि.सं. २०३० चैत्र

## सहिद साप्ताहिक

वर्ष १४, अंक १८, २०७४ श्रावण २० गते शुक्रबार

शंखापुर प्रकाशन समूहको लागि

सम्पादक/प्रकाशक: नारायण महर्जन

कम्प्यूटर टाइप/सेटिङ्ग: सहिद डेक्सटप

सम्पर्क कार्यालय: जहुँ हिटी युवा क्लव - ११

पाँगा, कीर्तिपुर, फोन नं. ४३३०५८३, ९८४१४३६०२२

E-mail:- kipushahid@hotmail.com

kipushahid@gmail.com

www.kipushahid.blogspot.com

मुद्रण : शर्मिला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाडौं

## सम्पादकीय...

### कीर्तिपुर नपा बाटो प्रकरण

### वडा नं. ९ कार्यालय भत्काउने या यथास्थितिमा राख्ने

कीर्तिपुर नगरपालिकाले जेठ २२ गते नेपाल विद्युत प्राधिकरण र वडा कार्यालय सहितको सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रको भवनलाई २ महिनाभित्र त्यस ठाउँबाट हट्न अनुरोध पत्र ठप्प्याएको थियो । पत्रमा पाँगा दोबाटोदेखि खासीबजार सम्मको सडक फराकिलो पार्न सडक केन्द्रबाट ९/९ मिटरको मापदण्डलाई आधारमानी दुवै भवन भत्काउन सुरुवात सार्वजनिक भवनबाट गर्ने योजना बनाएको थियो ।

योजना अनुसार विद्युत प्राधिकरणले ओगटेका पर्खाल पटकपटक गरी भत्काइयो तर नगरपालिकालाई मुद्दा हालेसँगै अहिले चुपचाप छन् ।

प्राधिकरणको पर्खाल भत्काइयो तर बाटो फराकिलो पार्न सकेन । प्राधिकरणको सामान असुरक्षित ढंगले राख्न बाध्य बनाइयो । अर्को, भवन वडा कार्यालय सहितको स्वास्थ्य केन्द्र भत्काउने या यथास्थितिमा राख्ने निर्णय गर्न सकेको छैन । स्वास्थ्य केन्द्रको वडा नं. ९ स्थित टाउनप्लानिङ्गमा भवन तयार भैसकेको अवस्था छ । तर केन्द्र सार्न सकिरहेको छैन भने हाल आएर सानो एक कोठामा बस्दै आएको वडा कार्यालयको वडा अध्यक्षको लागि केन्द्रले संचालन गरेका थेरापी कक्षमा सरेको छ ।

केन्द्रलाई जानकारी नै नदिई वडा अध्यक्षले मनोमानी गरेको आरोप केन्द्रले लगाएको छ भने वडाले केन्द्रको आफ्नै भवन बनिसकेको अवस्थामा सार्नुपर्ने भनाई राखेको छ ।

नगरपालिकाको संरक्षणमा रहेको स्वास्थ्य केन्द्र र नपाको एउटा वडा रहेको भवनलाई नगरपालिकाले कसरी हेरेको छ ? चासोको विषय बनेको छ ।

नगरपालिकाले बाटो फराकिलो पार्ने बताइसकेको अवस्थामा यदि प्रतिबद्धता कार्यान्वयन गर्ने हो भने दुवै भवनलाई हटाउनु पर्नेछ ।

होइन, देखावती बाटो फराकिलो गर्ने अन्त कतै नछुने हो भने भएको संरचना भत्काउन मिल्दैन ।

## दोक्लाम चिनियाँ भूमि हो, भारतले टाउको दुखाउनुपर्दैन

भारतीय सेना चीनको भूमि दोक्लाम पुग्नु चीनमा भारतीय अतिक्रमण हो । भारतीय सेना सिक्किमबाट चिनियाँ भूमिमा पुगेको पञ्चशीलको सिद्धान्त, एकले अर्काको सार्वभौमिकताको सम्मान गर्ने र भूअखण्डतामा चोट नपुऱ्याउने विपरीत छ । यसकारण चीनले भारतलाई विनाशार्त दोक्लामबाट भारतीय सेना फिर्ता लिएमात्र भारतसँग वार्ता हुने स्पष्ट गर्‍यो । चीनले आफ्नो भूमिमा सडक निर्माण गर्दा भारतलाई रोक्ने कुनै अधिकार छैन ।

अमेरिकी साम्राज्यवादले भारतलाई उक्साएर चीनविरुद्ध गतिविधि गर्न दोक्लाममा चीनले बनाएको सडकलाई निहुँ बनाएको अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा चर्चा छ । चीनको एसियामा बढ्दो प्रभावलाई रोक्ने विश्वास अमेरिकी साम्राज्यवादलाई दिन सक्ने थप सहयोग पाउने भारतीय शासक वर्गको हो । यसकारण भारतले अमेरिकी साम्राज्यवादसँग संयुक्त युद्ध

### प्रेम सुवाल

अभ्यास र हतियार खरिद गर्ने सम्झौता गरेको हो । सन् १९७८ मा पनि भारत र अमेरिकी साम्राज्यवादबीच चीनविरुद्ध सहकार्य गर्ने सहमति भएको थियो । अमेरिकी साम्राज्यवादले भारतलाई किन उक्सायो ?

चीन अहिले विश्वको दोस्रो ठूलो अर्थतन्त्र हो । सन् २०२१ सम्ममा यो विश्वको पहिलो अर्थतन्त्र हुनेछ । सन् २०५० सम्ममा संरा अमेरिकाभन्दा दुई गुणा ठूलो अर्थतन्त्र चीनको हुनेछ । अहिले चीनको बचत ३.४ ट्रिलियन डलर रहेको छ । चीनले एसिया, युरोप र अफ्रिका जोड्ने एक प्रदेश एक मार्ग अगाडि सारेको छ । यसलाई चीनले १२४ अर्ब डलरको नयाँ सिल्क रोड निर्माण योजना बतायो । चीनका राष्ट्रपति सी जिनपिङले सन् २०१३ मा यो बृहत योजना घोषणा गरे । नेपालले यो योजनामा केही महिना अगाडि हस्ताक्षर गर्‍यो । यो योजनामा

भारतको सहमति भएको छैन भने नेपालले सहमति दिएकोमा पनि भारत खुसी छैन । भारतले नेपाललाई चीनसँग युआनमा कारोवार नगरी डलरमा गर्नुपर्ने र स्वतन्त्र व्यापार गर्न नहुने दबाव दियो ।

भारतले चीनको बृहत योजना बेल्ट एण्ड रोडमा सहमति नगरेको हुँदा चीन भारतसँग रिसाएको पनि बताइन्छ । त्यसैले दोक्लाम क्षेत्रमा सडक निर्माण गरी चीनले भारतलाई सबक सिकाएको बताइयो । यो सत्य होइन । बेल्ट एण्ड रोड ६५-७० देशको आर्थिक समृद्धिसँग जोडिएको योजना हो । यो बृहत योजनामा भारत समावेश नभए उसैको घाटा हुनेछ । यसमा चीनको टाउको दुखाउनुपर्ने छैन ।

सन् १९६२ को चीन-भारत युद्धमा नेपाल तटस्थ भएको थियो । अहिले नेपालको कालापानीमा भारतीय सेनाको व्यापार छ । नेपालको संविधान

निर्माणमा आफ्नो अनुकूल सुझाव दिएको भारत संविधान घोषणापछि बेखुसी भएर नाकाबन्दीमा उत्रियो । दोक्लाम विषय बल भारतको कोर्टमा छ । भारतीय सेना चिनियाँ भूमि दोक्लामबाट फिर्ता नभएसम्म चीन टसमस हुनेछैन । भारतीय सेना दोक्लामबाट फिर्ता गरी चीनसँग वार्ता गर्नुपर्ने सुझाव भारत सरकारलाई दिएका छन् ।

अमेरिकी साम्राज्यवादले चीन-भारत तनाव वार्ताबाट सुल्झाउनुपर्ने २-३ पल्ट दोहान्याए । यो भारतलाई चीनविरुद्ध उक्साएको अमेरिकी साम्राज्यवादले आफ्नो कर्तुत ढाकछोप गर्ने धुवाँको पर्दा हो । (नेपाल क्रान्तिकारी विद्यार्थी संघको आयोजनामा साउन १४ गते नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा सम्पन्न 'चीन-भारत तनाव र त्यसको प्रभाव' विषयक विचार गोष्ठीमा राख्नुभएको मन्तव्यको सार - सं.)

## खोइ कहाँ छ उपभोक्ता अधिकार ?

### - विमला खनाल

कहाँ छ उपभोक्ता अधिकार ? कहाँ छ सरकार ? कसले लागू गर्ने हाम्रा उपभोक्ता अधिकार ? स्वच्छ वातावरणमा बाँच्न पाउने उपभोक्ताको अधिकार हो । तर, आज यो अधिकार कुण्ठित भइरहेको छ । धुलो र धुवाँले गर्दा काठमाडौँको बाटोमा हिँड्दा स्वच्छ हावामा सास फेर्न पाइएको छैन । मास्क लगाएर, उकुसमुकुस भएर, निसासिएर गाह्ने गरी श्वास फेर्न परिरहेको छ । मास्क लगाएर श्वास फेर्दासमेत नाकै टालिने गरेर धुलो छिरिरहेको छ । धुलो र धुवाँको कारण नेपाली उपभोक्तामा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या, दमको रोग, आँखा र छालाको एलर्जीजस्ता समस्या बढिरहेको छ । स-साना कलिला स्कूले बालबालिकालाई घामलाग्दा धुलो र पानी पर्दा हिलोले गर्दा स्कूल आवतजावत गर्नसमेत समस्या परिरहेको छ । सानै उमेरमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या देखापरिरहेको छ ।

सडक उपभोग गर्ने क्रममा बालिकाले मृत्युवरणसम्म गर्नुपरिरहेको अवस्था छ । बिहान नुहाएर बाहिर निस्केको व्यक्ति फर्कदा धुलामे भएर नुहाउनुपर्ने अवस्था सृजना भइरहेको छ । काठमाडौँको रत्नपार्कको वायु प्रदूषण मापन

केन्द्रमा अत्यधिक धुलोका कारण मापनयन्त्र नै जडान गर्न नपाउँदै बिग्रन पुगेको छ । वातावरण विभागको पोल्सन डट जीओभी डट एनपीका अनुसार पिएम ११ भन्दा ठूलो धुलोलाई नाकको रौले छेक्न सक्छ, तर त्योभन्दा सानो धुलोको कणलाई छेक्न सक्दैन । त्यस्तो मसिनो धुलो सीधै फोक्सोसम्म पुगिरहेको छ । पिएम २.५ को मसिनो कण श्वास लिँदा सोभै फोक्सोमा पुग्छ । काठमाडौँमा पीएम ११ को मात्रा १२५.५ माइक्रो ग्राम प्रतिघनमिटरसम्म पुग्ने गरेको देखिन्छ । त्यस्तै, टीएसपीको मात्रा १५१ माइक्रो ग्राम प्रतिघनमिटरसम्म पुग्ने गरेको छ । धुलोको यस्तो भयावह अवस्था छ भने त्यस्तै सवारीसाधनबाट निस्कने धुवाँको पनि विकराल अवस्था छ, जसबाट उपभोक्ता आक्रान्त छन् ।

यातायात तथा सवारी व्यवस्था ऐनअनुसार ६-६ महिनामा प्रत्येक गाडीको धुवाँ पास गराउनुपर्ने व्यवस्था छ । तर, धुवाँको मुस्लो फाल्ने गाडीहरू निर्धक्क सडकमा गुडिरहेका छन् । यस्ता गाडीको धुवाँ पासचाहिँ कसरी भयो होला ? अनियमितता र लापरवाहीको पनि हद हुन्छ नि ? बाटो काट्ने बटुवालाई कारबाही गर्ने प्रहरी प्रशासनले

त्यो धुवाँ फाल्ने गाडीलाई चाहिँ किन नदेखेको होला ? ट्राफिक प्रहरीले अब त्यस्ता गाडीलाई समातेर तुरुन्त कारबाही गर्नुपर्छ । किनभने, सेतो सर्ट लगाएर दिनभरि मोटरसाइकल चलाउने व्यक्तिलाई साँझ हेर्दा कस्तो कलरको सर्ट लगाएको थियो भन्न गाह्रो पर्ने अवस्था सिर्जना भइरहेको समयमा मानिसको स्वास्थ्यमा कस्तो असर परेको होला ? सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ । यस्तो हुनुमा खासगरी अलपत्र र लथालिङ अवस्थाको सडक विस्तारको काम, मेलम्चीको पानीका लागि पाइप बिछ्याउन खनिएका सडक र सवारी साधनले फाल्ने धुवाँ नै हो ।

सडकको विकास, विस्तार नियमन र नियन्त्रण गर्ने जिम्मा पाएको नियामक निकायलाई के यस कुराको जानकारी छैन ? उपभोक्ताले यस्तो सास्ती खेप्नु परेको उसलाई थाहा छैन ? पिच भत्काउन अनुमति दिने निकायले त्यो पिच भत्काएपछि समयमै पिच गर्नुपर्छ भन्ने नियम आफै नमान्ने ? मेलम्चीको पानीको पाइप बिछ्याउने योजना के रातारात बनेको हो र ? यसबारे मेलम्ची खानेपानी र सडक विभागलाई जानकारी थिएन र ? थाहा थियो भने किन समयमै यससम्बन्धमा

समन्वय हुन सकेन ? जसलाई जे मन लाग्यो त्यही गर्ने छुट हुन्छ र ? आमजनताप्रति कोही जिम्मेवार बन्नु पर्दैन ? के यही हो त सुशासन ? सडक बिगारेको कति दिनभित्र बनाउनुपर्ने भन्ने नियम किन बन्न सकेन ? बनेको भए किन लागू भएन ?

नेपाली उपभोक्ताले कहिलेसम्म धुलो र धुवाँ सहेर बस्नुपर्ने ? यसको अन्त्य चाँडोभन्दा चाँडो गर्नुपर्छ । त्यसैले ढिला नगरी पाइप बिछ्याउन खनिएका ठाउँमा सफा गरी तुरुन्त पिच गर्नुपर्छ । सडक निर्माण गर्ने जिम्मा पाएका ठेकेदारलाई निर्माण गर्न छोटो समयसीमा तोकिनुपर्छ । अटेर गर्नेलाई कडाभन्दा कडा कारबाही गर्नुपर्छ । सडक र बाटो सफा गर्ने जिम्मा पाएका नगरपालिकाले सडकमा जमेको धुलो पनि राम्रोसँग निख्ने गरी सफा गर्नुपर्छ । धुवाँ फाल्ने गाडीलाई सडकमा रहेका ट्राफिक प्रहरीले कडा कारबाही गर्ने प्रक्रिया थाल्नुपर्छ । अनि मात्र उपभोक्ताले स्वच्छ हावामा श्वास फेर्न पाउने वातावरण सृजना हुनेछ । त्यसैले यो देश र उपभोक्ताप्रति जिम्मेवार हुँदै आ-आफ्नो जिम्मेवारी इमानदारीपूर्वक पूरा गरी स्वच्छ वातावरणमा बाँच्न पाउने उपभोक्ताको अधिकार सुनिश्चित गरौं ।



# गुँला पर्व: बुद्ध धर्मसँगको सम्बन्ध र विचित्रको इतिहास

- के.के. मानन्धर

## गुँला पर्वको इतिहास

तत्कालीन समयमा काठमाडौँ उपत्यका विशाल दहको रूपमा थियो भन्ने सन्दर्भ स्वयम्भू महापुराणमा उल्लेख छ । यो विषयमा वैज्ञानिक अध्ययनले पनि बल दिएको छ । ऐतिहासिक पृष्ठभूमिसँग सम्बन्धित ठाउँमा विपश्ची बुद्ध आउनुभएर कमलको फूल रोप्नुभएको हो । त्यसमा धर्मधातु ज्योति रूप स्वयम्भू, उत्पत्ति भएको कारणले महामञ्जुश्रीले स्वयम्भूको ज्योति दर्शन गर्नुभयो ।

त्यसपश्चात् उहाँले चोभारको पहाड आफ्नो खड्गले काट्नु भएर दहको पानीलाई निकास बनाएर फालेको उल्लेख छ । महामञ्जुश्रीले दहमा जम्मा भएको पानी सुकाएर पञ्जुपत्तन नगर विकास गर्नुभयो । स्वयम्भू महापुराणमा उल्लेख भएको सोही नगर अहिलेको राजधानी हो । जहाँ स्वयम्भू महाचैत्यदेखि सोही चैत्यसँग सम्बन्धित धर्मलाई स्वीकार गर्ने बौद्धमार्गी आदिवासीहरू बस्छन् ।

महामञ्जुश्रीले आफ्ना अनुयायीहरूलाई बस्न दिएर निर्माण गरेको नगर कालान्तरमा सुन्दर नगरको रूपमा विकास भएको छ । सोही क्रममा महायानी बुद्धधर्मका गुरु शान्तिकराचार्यले स्वयम्भू महाचैत्यलाई व्यवस्थित बनाएर स्थापना गर्नुभएको हो । उहाँले स्वयम्भू महाचैत्य बनाउनु अघिबाट यो ठाउँमा चैत्य सेवा गर्ने परम्परा सुरु भइसकेको थियो । सुरुका समयमा गरेको चैत्य सेवालाई नै पछिल्लो समय गुँला पर्वको रूपमा स्वीकार गरिएको छ । बुद्धका विभिन्न रूपहरूमध्ये महामञ्जुश्रीले सुरुवात गर्नुभएको चैत्य सेवा नै अहिलेको गुँला पर्व हो ।

## गुँला पर्वको अर्थ

बसेँनी आउने १२ महिनाहरूमध्ये नेपाल संवत् तिथिअनुसार गुँला एउटा महत्त्वपूर्ण महिना हो । स्थानीय नेवार भाषामा “ला”को अर्थ महिना र “गुँ”को अर्थ पहाड र जंगल भन्ने हुन्छ । विक्रम संवत्अनुसार साउन शुक्लपक्ष प्रतिपदादेखि भाद्र शुक्लपक्ष प्रतिपदासम्म एक महिनाको अवधि नै गुँला हो । यस अवधिमा हुने ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र धार्मिक गतिविधिलाई समेटेर गुँला पर्व मनाउने गरिन्छ । साउन शुक्लपक्षबाट सुरु हुने यस पर्वमा बज्रयानी बौद्धमार्गीहरूले मौलिक बाजा बजाएर पृथक रूपमा बुद्धको उपासना गर्छन् । यो अवधिमा धौबाजा, नेकू, म्वायेलीलगायतका बाजा बजाउँदै विभिन्न बौद्ध बिहार, चैत्य तथा चोक परिक्रमा गर्ने चलन छ ।

विशेषगरी स्वयम्भू महाचैत्य वरपरको माहौल गुँला पर्वको अवधिमा संगीतमय बनाउनेमा ती मौलिक बाजागाजाहरूको भूमिका अग्रणी देखिन्छ । यो शैली पछिल्लो समय

संगीतमा देखिएको परिवर्तित र विकसित रूप पनि हो । सुरुका समयमा नेकू (राँगाको सिङबाट निर्मित) बाजामा सीमित चैत्य सेवाको सांगीतिक माहौललाई अहिले आधुनिक बाजाहरूको समिश्रणमा अभ्र भव्य बनाएको देखिन्छ ।

चैत्य दर्शन गरेर नामसंगीति पाठ गर्ने गुँला पर्वको अर्को विशेषता हो । गुँला पर्वलाई अर्को शब्दमा गुणिला भनिन्छ । यो समय काठमाडौँका नेवारहरू विशेषगरी बिहान सबेरै स्वयम्भू महाचैत्य दर्शन गर्न पुग्छन् । यद्यपि भक्तपुर, काभ्रेको बनेपा, थिमि, कीर्तिपुरलगायत उपत्यका बाहिरका नेवारहरू आ-आफ्ना बुद्ध बिहार, चोक, चैत्य परिक्रमा गर्छन् ।

श्रृङ्गभेरी अवदानमा शशीपट्टन नगरका राजा सिंहकेतुको पुनर्जन्मसँग गुँला पर्व सम्बन्धित छ । शिकार मन पराउने राजा सिंहकेतुका अहिंसावादी रानी हुन्छन् । राजाले गरेको शिकार र रानीको अहिंसाका बाबजुद पुनर्जन्ममा उनीहरूको मिलन हुने किंवदन्ती छ । ब्राम्हण कूलमा जन्म भएकी रूपवती तथा शील स्वभावका धनी सुन्दरीले हिंसावादी स्वभावका राजालाई चिनेर उद्धार गर्छिन् । बोधिसत्वका सुभाव अनुसार बाछ्यो भएर जन्म भएपश्चात् मृत्युवरण गरेका सिंहकेतुलाई चैत्य बनाएर परम्परागत बाजा, नेकू बजाउँदै एक्काइस दिन प्रार्थना गर्छन् । सुन्दरीको प्रार्थना र साधनाका कारणले सिंहकेतुको पापमोचन भइ फेरि मानव जन्म भएको उल्लेख छ ।

सोही समयदेखि परम्परागत बाजा बजाउने चलन सुरु भएको जनसुती छ । गुँला पर्वको अवधिमा परम्परागत बाजा बजाउँदै बौद्ध चैत्य परिक्रमा गर्ने चलन सुरु भएको श्रृङ्गभेरी अवदानको किंवदन्तीमा उल्लेख छ । नेवार समाजमा मरेको आत्माको चिर शान्तिका लागि गुँला पर्वमा परम्परागत बाजा बजाउँदै स्वयम्भू महाचैत्य परिक्रमा गर्छन् । त्यस्तै, मानव अस्तु राखेर चैत्य बनाउने परम्परासमेत अहिले पनि अस्तित्वमा छ ।

भाणा वंशावलीमा विक्रमादेव राजाले नेपालका बौद्ध धर्म अनुयायीहरूलाई साउन शुक्ल प्रतिपदादेखि एक महिनासम्म गुँलाधर्म मनाउन आदेश दिएको उल्लेख छ । चैत्य प्रदक्षिणा गरेर, परम्परागत बाजा बजाउँदै नामसंगीति पाठ गरेमा पुण्य सत्थर्म प्राप्त हुने र नरक भोग गरेको आत्माको समेत उद्धार हुने सर्वज्ञमित्रावदानमा उल्लेख छ । परम्परागत बाजा बजाउँदै चैत्यसेवा गर्ने प्रसङ्ग वृष जन्मावदानमा समेत उल्लेख छ । एक्काइस दिनसम्म चोखो बालुवा प्रयोग गरेर बनाइएको चैत्यलाई दैनिक पूजा गरेर त्रि-रत्न शरण र नामसंगीति पाठ गर्दा फल प्राप्ति हुने भनिएको छ । यो समय प्रत्येक बिहान सबेरै प्रज्ञापारमिता, ललितविस्तर, नामसंगीति पाठ

गरेर धौबाजा तथा परम्परागत नेकू बाजा बजाउँदै बौद्ध बिहार र चैत्य परिक्रमा गर्ने चलन हो ।

## गुँलाधर्ल

गुँला पर्वमा बाजा बजाएर चैत्य, बिहार र चोक परिक्रमा गरेरमात्र होइन, पृथक ढङ्गबाट समेत मनाइन्छ । यस्ता दृश्य भक्तपुर, थिमि र काभ्रेको बनेपामा पछिल्लो समय अस्तित्वमा छ । सवालाख चैत्य बनाउने परम्परा अर्थात् गुँलाधर्ललाई बज्रयानी बौद्धमार्गी नेवारहरूले बचाएका छन् । गुँलाधर्ल धार्मिक कार्यक्रममा एक महिनासम्म भगवान बुद्धको उपासना गर्ने चलन छ । धर्ल दनेगु धार्मिक कार्यक्रम टोलछिमेकका सम्पूर्ण मिलेर व्यवस्थित गर्छन् । कार्यक्रममा मुख्य संयोजक १, ६ वा आठ जना द्यःभारी (भण्डार कोठा संरक्षक), २ महिलाहरूलाई याचिं कोठामा र दुईलाई भारी कोठाको जिम्मेवारी दिँदै गुँलाधर्ल कार्यक्रम निर्धारित गरिन्छ । एक महिनासम्म दैनिक रूपमा गरिने बुद्धको उपासना



वास्तवमै चुनौतीपूर्ण भएकोले यिनीहरूलाई संयुक्त रूपमा जिम्मेवारी दिनुपरेको हो । द्यः भारी, भारी कोठा र याचिं कोठाका सवालमा सवालाख चैत्य बनाउने, धर्ल दनेगु कार्यक्रम आयोजना गरिने ठाउँमा हनुपर्ने एक हिसाबको भण्डार र जिम्मेवार सदस्यहरू हुन् । कार्यक्रम अवधिभर यी ठाउँ र सदस्यहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छन् ।

गुँलाधर्ल कार्यक्रम व्यवस्थित गर्न मुख्य जिम्मेवारी वहन गर्नेहरूको भूमिका प्रतिपदाको एक दिन अघिबाट सुरु हुन्छ । बिहान सबेरै नगर नजिकको चार फरक तीर्थस्थल पुगेर कलश स्थापना गर्दै पूजापश्चात् सवालाख चैत्य बनाउन आवश्यक पवित्र माटो भएको ठाउँ पुग्छन् र पूजाविधि चलाउँछन् । यस्तो प्रक्रिया सूर्योदय अगाडि गर्नुपर्ने मान्यता छ ।

## गुँलाधर्ल पारु (साउन शुक्लपक्ष प्रतिपदा)

एक दिन अगाडि पक्का गरेको ठाउँमा पुगेर साउन शुक्लपक्ष प्रतिपदाको दिन सम्बन्धित सबैको सहयोगमा पवित्र माटो ल्याउँदै कार्यक्रम आयोजना गरिएको घरको कोठामा भण्डार गरिन्छ । यिनीहरूले ल्याएको पवित्र माटो कार्यक्रम अवधिभर चैत्य बनाउन प्रयोग गरिन्छ । चैत्य बनाउन मुख्यगरी कालो माटो प्रयोग भएको देखिन्छ ।



चोखो माटो प्रयोग गर्दै स-साना चैत्य बनाउन धर्ल दनेगु कार्यक्रममा सहभागी हुनेले दैनिक स्नान गर्दै व्रत बसेर मासु, अण्डा, प्याज, नुनजस्ता वस्तु नखाई निराहार बस्छन् । कार्यक्रम

जोडिएको छ ।

यो वर्ष भक्तपुरको साकोलन टोलले गुँला डक धर्ल कार्यक्रम आयोजना गरेको छ । कार्यक्रम अवधिको समयान्तरमा उहाँहरू बनेपा, थिमि, दधिकोट, भक्तपुरकै विभिन्न टोलमा बाजागाजासहित पुग्छन् । आपसी भाइचाराको सम्बन्ध बिस्तार गर्ने चलनको रूपमा लिइएको यो संस्कृतिको निश्चित समयलाई धर्ल चाहनुवनेगु भनिन्छ । यसको अर्थ फरक ठाउँमा गएर धार्मिक कार्यक्रमको प्रचारमा गएको भन्ने हुन्छ ।

सोही टोली गाईजात्राको दिनमा बाजागाजासहित विशेष रूपमा सहभागी हुन्छन् । विक्रम संवत् तिथिअनुसार भदौ कृष्णपक्ष प्रतिपदाको दिन हुने गाईजात्राको बिहान बाजा बजाउनेको टोलीले वरपरको माहौललाई संगीतमय गर्दै नगर परिक्रमा गर्छन् । ललितबिस्तरमा उल्लेख भए अनुरूप बुद्धले गाईजात्राको दिन बोधिवृक्ष रूखमुनी बसेर क्लेशमार, मृत्युमार र देवभार गरी तीन किसिमको विजय प्राप्त गरेको उल्लेख गरेको छ ।

सोही सम्झनामा गाईजात्राको दिन विजय उत्सवको रूपमा नगर परिक्रमा गरिँदै आएको विश्वास छ । यो पवित्र दिनमा धर्ल दनेगु कार्यक्रम सकेर भक्तजनहरू धूप बाल्दै नौ बाजा बजाएर चैत्यलाई खटमा प्रतिस्थापन गर्दै बोकेर नगर परिक्रमा गराउँछन् । यो दिन बाअपूजाको रूपमा खीर चढाउने गरिन्छ ।

पञ्चदानको दिनमा हुने दीपंकर बुद्धको यात्रामा समेत बाजा बजाएर सहभागी हुन्छन् । भक्तपुरमा हुने धर्ल दनेगु कार्यक्रमको सवालमा दीपंकर बुद्धलाई सूर्यमढीसम्म पुर्‍याएर साँझ तौमढी टोल पुगेर लिन जाने परम्परा छ । यस्ता क्रियाकलाप एक महिनासम्म निरन्तर चल्छ ।

यो दिन गुँला पर्वको धार्मिक कार्यक्रम औपचारिक रूपमा समापन गरिन्छ । बिहान (स्थानीय भाषामा नास द्यः) देवतास्थानमा आरती गर्दै बाजा

बजाउनेको टोली नगर परिक्रमापश्चात् कार्यक्रम आयोजना गरिएको ठाउँमा पुगेर एक महिनासम्मको दैनिकी बाजा बजाउने औपचारिक कामसमेत समापन गरिन्छ । पवित्र माटो प्रयोग गरेर बनाइएका सवालाख चैत्य वातामा राख्दै भक्तजनहरूले आजकै दिन निकाल्छन् । शाक्यमुनी बुद्धको चैत्यलाई खर्पनमा राखेर स्थानीय भाषामा च्चामोले हम्काउँदै नौ बाजा बजाउँदै नगर नजिकको तीर्थमा बिसर्जन गरिन्छ । यो दृश्य एक प्रकारको भव्य बौद्ध जात्राको रूपमा स्वीकार गर्नसकिन्छ ।

भक्तपुरको सवालाख चैत्य बनाउने परम्परा वा धर्ल दनेगु धार्मिक कार्यक्रममा बनाइएका चैत्य हनुमानघाटमा लगेर बिसर्जन गरिन्छ । हनुमानघाटको त्रिवेणीमा लगेर मुख्य संयोजक र अन्य भक्तजनहरूले पुरोहितबाट मंगलपाठ गराउँदै नौ बाजा बजाएर दशकर्म बौद्ध स्तोत्रपछि विसर्जन गरी गुँला पर्वमा नौ बाजा बजाउने कार्यक्रम पनि विधिवत समापन गरिन्छ । स्थानीयहरूको संयुक्त पहलमा आयोजना गरिने यस्ता धार्मिक कार्यक्रम बसेँनी गर्नसक्ने अवस्था छैन ।

नौ बाजा बजाउनेदेखि दैनिक रूपमा कार्यक्रम आयोजना गरिने ठाउँ पुगेर बुद्धको उपासना गर्ने र अन्य क्रियाकलाप अहिलेको मुख्य चुनौती हो । व्यस्त दैनिकी र आर्थिक समस्या पछिल्लो समयको मुख्य चुनौती हो । यसलाई स्थानीय मात्रमा सीमित नगराई सम्बन्धित पक्षबाट विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ । नेपालकै शान बनेको पृथक संस्कृति संरक्षण, सम्बर्द्धन र प्रम्वर्द्धन गर्ने दायित्व राज्य पक्षको हो । त्यसैले स्थानीय सरकार, गुठी संस्थान, पुरातत्त्व विभाग, नाट्य प्रतिष्ठानदेखि आवश्यक अन्य विभागले चासो दिनु उचित होला । समयमै ध्यान नदिएर एकादेशको कथा हुन बेर लाग्दैन ।

(विभिन्न महापुराण, बौद्ध ग्रन्थ, किताब र सम्बन्धित बुद्धिजीवीहरूसँग छलफलको आधारमा तयार गरिएको सामग्री )



# चिक्कू लाक्कू व इयाँ इयाँ पापा



— रामकृष्ण दुवाल,  
पाँगा, कीर्तिपुर-८

उपत्यका भित्रै पनि गाईजात्राको बेलामा पितृ संस्कार गाँवै पिच्छे फरक छ। यस्तो संस्कार कसरी भयो भन्ने तथ्य यही हो भन्न अभैपनि सजिलो छैन। भक्तपुरदेखि अन्य गाउँगाउँमा आआफ्नै संस्कार र प्रचलन देखिन्छ। ती मध्येमा पाँगा र कीर्तिपुरमा पनि अलगगै गाईजात्रा मान्ने परम्परा छ। “चिक्कुलाक्कु” को नामबाट पाँगाको गाईजात्रालाई भन्ने गर्छन्। त्यस्तै “इयाँइयाँ पाँपा”को नामबाट कीर्तिपुरमा भन्ने गर्छन्। पाँगा र कीर्तिपुरको संचालन गर्ने प्रकृति एउटै जस्तो देखिन्छ। भन्ने र सम्बोधन गर्ने कुरामा फरक देखिएपनि नियम र विधिमा केही केही कुरामा पृथक देखिन्छ। यसको आधार र प्रमाण खोज्न बाँकी छ।

**‘चिक्कुलाक्कु’**

यो “चिक्कुलाक्कु” पाँगामा चलनचल्तीको भाषा अर्को भाषामा पनि कहिलेकाँही भन्ने गर्छन् “वस घान वःपि” यो भाषा अलिकति व्यवहारमा देखिएकोलाई मात्र भन्ने चलन हो। खास यस्को नाम “चिक्कुलाक्कु” हो। यो शब्द किन भनियो किन भनियो अलिकति मन्थन आवश्यक छ। बाजाको ताल वादन पाँगाको सुर वादन र भेष भुषाको श्रृङ्गार पटार र त्यसमा प्रस्तुत हुने सहभागीहरू।



**ताल वादन**

न्हया : १ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८  
धाबजा : धें। चा। धें। धें। चा। - । धें। - । (जति पनि बजाए हुने)  
तिंछ ते। - । छु। - । तें। - । छु। - ।  
धा: धेंचा। धेंधें। चा। धें। धेंचा। धेंधें। चा। धें।  
तिंछ : तें। छु। ते। छु। ते। छु। ते। छु।  
चालि: धेंधेंचा। क्धें। धेंधेंचा। क्धें। धेंधेंचा। क्धें। चाधिनिचा।  
धेनिधे।  
पाँगा : च। S। च। ह। च। S। च। S  
चच। चह। च। च। चच। चह। च। S  
शब्द : चिक्कु। लाक्कु। कु S। कु। चिक्कु। लाक्कु। कु S। कु।

यस्ता बोल पद्धति अरुपनि धेरै छन्। पछि विस्तृत रुपमा व्याख्या विश्लेषण गर्ने प्रयास गर्छु।

**धाक लुङ्पि पाँच भद्र**

- (१) न्याख्या : माछाको मुखण्डो
- (२) लीखा : पितल
- (३) सिंखा : काठको
- (४) व्याँखा : भ्यागुटाको मुखण्डो
- (५) म्हुकखा : च्याउ



(१) (२)



(३) (४) (५)

रमाइलो गर्छ। पाँगामा दथलपोखरीमा मुख्य गाईको जोडीलाई हलो जोतेपछि आ-आफ्नो घरमा जना पाउँछ त्यसो

गर्दा मुख्य आयोजकको घरबाट माल्पा प्रसाद ग्रहण गरी जानु पर्दछ।

## ललितपुरमा धन्यवाद कार्यक्रम सम्पन्न



ललितपुर। ‘राजनैतिक दलहरूको मुख्य काम गरिब जनताको सेवा गर्नु हो।’ उक्त भनाइ नेमकिपाका सचिव एवं सांसद प्रेम सुवालले ललितपुर जिल्ला समितिको आयोजनामा कार्यक्रममा व्यक्त गर्नुभएको हो। उहाँले सत्ता बाहिर रहँदा देश र जनताको हितमा काम गर्नु भन्ने तर सत्तामा पुगिसकेपछि वाचाअनुसार काम नगर्नु द्वैधचरित्र भएको बताउँदै द्वैधचरित्रले देश र जनताको हित हुँदैन भन्नुभयो।

नेपालको नदी नाला भारतलाई सुम्पेकोमा विरोध गर्दै सांसद सुवालले भारतीय दलाल पार्टीबाट जनता सचेत हुनुपर्ने र ती पार्टीको विरुद्ध स्वर चर्काउनुपर्ने

आवश्यकता औल्याउनुभयो। ज न वि र ा धी क्रियाकलापको विरोधमा ललितपुरवासी उठ्नुपर्ने र सत्य र राम्रो कुरा जनताबीच लान आह्वान गर्दै उहाँले जनताको पक्षमा काम गर्ने पार्टीलाई समाप्त गर्न ३ प्रतिशतको थ्रेसहोल्ड ल्याएको बताउनुभयो।

नेमकिपाका केन्द्रीय सदस्य एवं सांसद डिल्लीप्रसाद काफ्लेले नेपालमा सत्तासीन दलहरूको अकर्मन्यताको कारण जलस्रोतमा धनी भएर पनि लोडसेडिङको मार खेप्नुपरेको यथार्थता प्रस्ट पार्नुभयो।

देशमा अहिले १३०० मे.वा. बिजुली आवश्यक रहेको तर ९१० मात्र पूर्ति भएको कारण भारतबाट महँगोमा खरिद गरी अहिले

लोडसेडिङ हटेको बताउँदै हामी आफ्नै खुट्टामा उभिएर लोडसेडिङ हटाउनुपर्ने चर्चा गर्नुभयो।

कार्यक्रममा नेमकिपाका केन्द्रीय सदस्य नारायण महर्जनले नेमकिपाको स्थापनाको इतिहास र लक्ष्यबारे प्रस्ट पार्नुभयो।

नेमकिपाका केन्द्रीय जिल्ला सचिव राजवीर ङंगोलले जनता आफैले घोषणापत्र हेरेर भोट दिएमा जनविरोधी पार्टीहरू पराजय हुने बताउनुभयो।

नेमकिपा ललितपुर जिल्ला समितिका अध्यक्ष टीकाराम महर्जनको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा राजेन्द्रमान श्रेष्ठ, वीरेन्द्र ताम्राकार, सूर्यलक्ष्मी प्रजापति, बुद्ध शिल्पकार, रविना सुवालगायतले बोल्नुभएको थियो।

## बुद्ध पूजा समितिको पहिलो साधारण सभा तथा १२ औं बुद्ध पूजा

— बुद्ध महर्जन

कीर्तिपुर। बुद्ध पूजा समिति कीर्तिपुरको आयोजनामा चिलञ्चो स्थित जगतपाल महाविहारमा भव्य समारोहका बीच १२ औं बुद्ध पूजा र पहिलो साधारण सभा साउन १४ गते शनिबार सम्पन्न भयो।

२०७१ साल भाद्र २० गते गठन भएको बुद्ध पूजा समितिले नेपालका विभिन्न स्थानहरूमा बुद्ध पूजा कार्यक्रमहरू गर्दै बुद्ध धर्मको प्रचार प्रसार कार्यमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ। स्व. कृष्ण महर्जनको संयोजन, वीरमाया महर्जनको अध्यक्षतामा र मंगलदेवी महर्जन, सरिता तुलाधर, भरत बहादुर महर्जन लगायत उपासक उपासिकाहरूको सक्रियतामा गठन भएको समितिले विभिन्न स्थानहरूमा बुद्ध पूजा कार्यक्रमको आयोजना गर्दै अगाडी बढेको छ।

समितिको आयोजनामा पहिलो: बुद्ध पूजा न्यागमणी, जीतपुर फेदी। दोश्रो बुद्धपूजा: फर्पिङ बज्रयोगिनी। तेश्रो: दुम्जा, सिन्धुली। चौथो: जगतपाल महाविहार, चिलन्चो, कीपू। पाँचौ: धुलिखेल शान्तिवन, काभ्रे। छैठौ: पुलांगु गृहयेश्वरी, बालाजु। सातौ: ल्हासापाकु मञ्जुश्री, भक्तपुर। आठौ: पार्थीभरा मनकामना, ललितपुर। नवौ: बोसीगाँ, चन्द्रागिरी। दशौ: नमोबुद्ध, काभ्रे। एघारौ: नयाँ नैकाप, चन्द्रागिरी र सात १४ गते १२ औं बुद्ध पूजा ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको जगतपाल महाविहार चिलञ्चोमा

समितिको पहिलो साधारण सभा सहित सम्पन्न भयो। आगामी १३ औं बुद्ध पूजा भोर स्थित भरनामा भाद्र १७ गते शनिबार गर्ने योजना रहेको समितिका अध्यक्ष श्री वीरमाया महर्जनले बताउनु भयो।

प्राणी जगतमा सिल, समाधि, प्रज्ञा, शान्ति, परोपकार, मैत्री र करुणाभाव वृद्धि गराई राग, द्वेष र मोह हटाउने, बुद्ध धर्मको प्रचार प्रसार गरी बौद्ध तथा सभ्य सुसंस्कृत समाजको सिर्जना गर्ने महाअभियानका निमित्त बुद्ध पूजा समितिको स्थापना भएको व्यहोरा आजीवन सदस्य बुद्ध महर्जनले बताउनु भयो।

समितिको हाल सम्म ९५ जना उपासक उपासिकाहरू बुद्ध पूजा समितिको आजीवन सदस्यता ग्रहण गरिसकेको र आजको कार्यक्रममा २२ जना थप आजीवन सदस्यता वितरण भएको थियो।

समितिको पहिलो साधारण सभा अध्यक्ष वीरमाया महर्जनको अध्यक्षतामा सुरु भएको थियो। स्वागत मन्तव्यको क्रममा श्रदेय जुलम शाक्यले बौद्ध धर्म क्षेत्रमा ऐतिहासिक तथा महत्वपूर्ण क्रियाकलाप संचालन गरेको समितिको आफूले पनि आजीवन सदस्यता लिएको र उपासक उपासिकाहरूलाई पनि लिन आग्रह गर्नु भयो।

कोषाध्यक्ष उमादेवी श्रेष्ठले प्रस्तुत गर्नु भएको आर्थिक प्रतिवेदनमा हालसम्म रु.१,५०,०००/- को अक्षय कोष

स्थापना भएको व्यहोरा समेत प्रस्तुत गर्नु भएको थियो। त्यस्तै गरी कार्य प्रगति प्रतिवेदनका रुपमा सचिव मंगलदेवी महर्जनले समितिको स्थापना पहिलेदेखि हालसम्म समितिले गरेको क्रियाकलापलाई प्रतिवेदनका रुपमा पेश गर्नु भयो।

सभाले वीरमाया महर्जनको अध्यक्षतामा पुनः एक कार्यकाल कार्यभार सम्हाल्नका लागि सर्वसम्मतीकासाथ कार्यमिति चयन गरिएको थियो। जसअनुसार अध्यक्षमा वीरमाया महर्जन, सचिव मंगलदेवी महर्जन, कोषाध्यक्ष, ईन्दु महर्जन र सदस्यहरूमा उमादेवी श्रेष्ठ, प्रेममाया महर्जन, सकुन्तला महर्जन, लक्ष्मी महर्जन, प्रभा महर्जन, गीता मानधर निर्वाचित हुनु भएको थियो।

निर्वाचित कार्य समितिलाई नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिका प्रमुख सल्लाहकार शान्तरत्न शाक्यले बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्नु भएको थियो।

करिव २५० उपासक उपासिकाहरू सहभागी उक्त कार्यक्रममा श्रदेय भन्ने सुधिरले शिल प्रदान गर्नु भयो भने बौद्ध धर्ममा आधारित धर्मदेशना समेत गर्नु भएको थियो। त्रिरत्न कीर्ति विहारका उपासक उपासिकाहरूले ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत गरेको थियो। साथै समितिका ११७ जना आजीवन सदस्यहरूलाई ससम्मान प्रमाणपत्र र परिचय पत्र समेत वितरण गरिएको थियो।



## प्रजग कोरियाद्वारा संरा अमेरिकालाई चेतावनी

प्योङयाङ (केसीएनए) । प्रजग कोरियाली विदेश मन्त्रालयका प्रवक्ताले आइतबार एक सार्वजनिक वक्तव्य जारी गरेका छन् । वक्तव्यमा भनिएको छः

जुलाई २८ मा आईसीबीएम ह्वासोङ-१४ को दोस्रो परीक्षण प्रक्षेपणमा प्राप्त भव्य सफलता प्रजग कोरियाको महान विजय हो जसले पुनः एकपल्ट जुद्धे आणविक शक्तिको स्वाधीन, प्रतिष्ठा र आत्मसम्मान विश्वस्तरको रकेट शक्तिको रूपमा प्रदर्शन गरेको छ ।

परीक्षण प्रक्षेपणले कुनै पनि स्थान, समय र अवस्थामा आईसीबीएमको अचानक प्रक्षेपण गर्न प्रजग कोरियाको क्षमता निश्चय गर्नुका साथै संरा अमेरिकाको सम्पूर्ण भूमि प्रजग कोरियाको मिसाइलको आक्रमण क्षेत्रभित्रै रहेको प्रस्तुतः प्रमाणित गरेको छ ।

प्रजग कोरियाले यो पटक गरेको अधिकतम क्षमतावान आईसीबीएमको परीक्षण प्रक्षेपण प्रजग कोरियाविरूद्ध अर्थहीन बात लगाउने, नाकाबन्दीलाई निरन्तरता दिन निरर्थक बहानाबाजी गर्ने र प्रजग कोरियाविरूद्ध दबाब अभियान

चलाउने संरा अमेरिकालाई कडा चेतावनीको रूपमा पठाएको छ ।

आईसीबीएमको दोस्रो सफल परीक्षण प्रक्षेपण नजिकबाट हेरिरहेको हुनुपर्ने संरा अमेरिकी नीति-निर्माताहरूले अहिले प्रजग कोरियामाथि हमला गर्ने हिम्मत गरे आक्रामक दिमाग बोकेको राज्य संरा अमेरिकाले सजिलै उम्कन नपाउने कुरा प्रस्ट बुझेको हुनुपर्दछ ।

प्रजग कोरियामाथि हमला गर्ने र अझ कडा खालको नाकाबन्दी थोपर्ने संरा अमेरिकी हल्लाबाजीले प्रजग कोरियालाई अझ बलियो बनाउने काम भएको छ र त्यसले आणविक अस्त्र बनाउने प्रजग कोरियाका कारणलाई पुष्टि गरिरहेको छ ।

संरा अमेरिकी साम्राज्यवादको निर्ममताका कारण आफ्नो भूमिमा लगातार युद्धका विनासकारी विग्रह भोगिरहेका कोरियाली जनताको लागि आफ्नो राज्य जोगाउन शक्तिशाली युद्धको लागि तयार अवस्थामा रहनु अवश्यम्भावी रणनीतिक विकल्प हो र यो नै उपेक्षा गर्न नसकिने वा कसैले तोड्न पनि नसक्ने अमूल्य रणनीतिक सम्पत्ति हो ।

प्रजग कोरियाविरूद्ध संरा अमेरिकी आक्रामक र नृशंस नीतिमा

आधारित रक्तपातपूर्ण युद्ध थोपेर आधा शताब्दीदेखि कोरियाली जनतामाथि दुःख र दुर्भाग्य लदेका याङ्कीहरूले यदि प्रजग कोरियाको पटक-पटकको चेतावनीबीच पनि यो भूमिमा आणविक लक्ष्मी प्रहार गर्ने हिम्मत गर्छ भने विगतमा प्रजग कोरियालाई उसले जस्तो आणविक हतियार देखाएर तर्साउने गरेको थियो त्यस्तै आणविक रणनीतिक शक्ति प्रयोग गरेर संरा अमेरिकालाई व्यवहार सिकाउनेछ ।

संरा अमेरिकाले विश्वको आणविक शक्ति र रकेट शक्ति बिनसकेको प्रजग कोरियाको रणनीतिक अवस्था प्रस्ट बुझ्न जरूरी छ । संरा अमेरिकाले प्रतिरोधको लागि प्रजग कोरियाली सेना र जनताको दृढता बुझ्न आवश्यक छ । अनि प्रजग कोरियालाई कुनै पनि हानी पुऱ्याउन सक्ने मूर्खतापूर्ण सपनाबाट संरा अमेरिका ब्युँभन्नु पर्दछ ।

कदाचित संरा अमेरिका होसमा आएन र सैनिक दुस्साहस तथा ‘कडा नाकाबन्दी’लाई निरन्तरता दिइरह्यो भने प्रजग कोरियाले पूर्वघोषणाअनुसार नै न्यायको बलियो कदममार्फत प्रतिरोध गर्नेछ ।

## टेलिकमको सेवामा विशेष छुट

काठमाडौँ । नेपाल टेलिकमले आजबाट आफ्ना विभिन्न सेवामा ग्राहकलाई विशेष छुट दिएको छ । उसले जीएसएमएसडीएमए तथा एडीएसएलएफटीटीएच सेवाका ग्राहकका लागि ‘प्रमोसनल अफर’ उपलब्ध गराएको हो ।

अब विदेशबाट आएको कल उठाउँदा पनि बोनस प्राप्त गर्न सकिने छ । यो अफर आगामी ९० दिनसम्म उपलब्ध गराइने टेलिकमका प्रवक्ता प्रतिभा वैद्यले जानकारी दिनुभयो ।

यो अफरअन्तर्गतको सेवा पुराना ग्राहकलाई उपलब्ध हुनेछ । अब एक एमबीपीएससम्म गतिको एडीएसएल इन्टरनेट करसहित मासिक रु. एक हजारमा उपलब्ध हुनेछ । पहिला मासिक एक हजार १७ मा २५६ केबीपीएस गतिको एडीएसएल उपलब्ध थियो ।

त्यसैगरी भोल्युम बेस्ड एडीएसएलको मूल्य पनि घटाइएको छ । पहिला २१ जीबी डाटाका लागि रु. एक हजार

९८० शुल्क लिइएकामा अब १५ जीबी डाटा रु. ३०० मै उपलब्ध हुने टेलिकमद्वारा जारी विज्ञप्तिमा उल्लेख छ । यस्तै २५ जीबी डाटाको रु. ५०० र ४० जीबीको डाटाको मूल्य रु. ७०० मात्र तोकिएको छ । यी डाटाको गति एक एमबीपीएससम्म हुनेछ ।

दर्ता शुल्क पनि घटाएको टेलिकमले पहिले दर्ता शुल्क करबाहेक रु. ५०० भएकोमा अब भोल्युम बेस्ड डाटाका लागि करबाहेक रु. ३०० र अनलिमिटेड डाटाका लागि रु. २०० मात्र दर्ता शुल्क तोकिएको टेलिकमले जनाएको छ ।

यस्तै अब पहिलेकै मूल्यमा पहिले भन्दा डबल भोल्युमको एफटीटीएच सेवा प्राप्त गर्न सकिने छ । सोअनुरूप १० एमबीपीएस गतिको एफटीटीएच प्याकेजअन्तर्गत तीन महिनाका लागि २४० जीबी, छ महिनाका लागि ५०० जीबी र १२ महिनाका लागि एक हजार २०० जीबी डाटा पहिलेकै मूल्यमा प्रयोग गर्न



सकिने छ । त्यसैगरी १०० एमबीपीएस गतिको प्याकेजअन्तर्गत १२ महिनाका लागि एक हजार २०० जीबी डाटा प्रयोग गर्न सकिने छ ।

साथै विदेशबाट आएको कल उठाउँदा पनि अब बोनस प्राप्त गर्न सकिने छ । जीएसएमएसडीएमए प्रिपेड र पोस्टपेडका ग्राहकले एक सातामा सात मिनेट वा त्योभन्दा बढी कल रिसिभ गर्दा टेलिकमको नेटवर्कभित्र सात मिनेट भ्वाइस कल गर्न र सातवटा एसएमएस निःशुल्क पठाउन सक्ने विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

## अनसनकारी डा. केसीको समर्थनमा टिचिङ्गमा ओपीडि सेवा बहिस्कार

काठमाडौँ । टिचिङ्ग अस्पतालका वरिष्ठ हाडजोर्नी चिकित्सक डा. गोविन्द केसीले १० औं पटक अनसन बस्नु भएको आज सातौं दिन भएको छ । चिकित्सक क्षेत्रमा सुधार र चिकित्सा शिक्षामा भएको अनियमितता र भ्रष्टाचारलाई निर्मूल पार्न अनसन बस्दै आएको थियो ।

नौ पटकसम्म अनसन र सरकारसँग वार्ता गरी सम्झौता टुङ्गिएपनि सम्झौतानुसार राज्य पक्षबाट कार्यान्वयन नभएकोले पुनः १० औं पटक बसेको हो ।

१० औं पटकको अनसन पनि सम्झौतामा टुङ्ग्याउन पाँचौं पटक वार्ता भएपनि निष्कर्षमा पुग्न नसकेपछि र राज्य पक्षले आलटाल गरी निर्णयार्थ वार्ता गर्न नसकेको भन्दै टिचिङ्ग अस्पतालका सम्पूर्ण ओपीडि बहिरंग सेवा आवासीय चिकित्सकहरूले बहिस्कार गरेका छन् ।

डा. केसीको माग सम्बोधन गराउन चिकित्सक लगायत विभिन्न संघ संस्थाले



राजधानीमा दवावमूलक कार्यक्रम पनि जारी छन् ।

डा. केसीको स्वास्थ्यमा समस्या हुँदै आएकोले तुरन्त निष्कर्षमा पुगी सम्झौतानुसार कार्यान्वयन गर्नु जरूरी छ ।

## दही कति स्वास्थ्यवर्धक ?

दहीलाई तपाईं आफ्नो स्वास्थ्यवर्धक भोजनको सूचीमा थपिहाल्नुहोस्, यदि अहिलेसम्म यसलाई छाड्नु भएको छ भने ।

तपाईं सादा, ग्रीक, स्वादिष्ट वा ‘लो फ्याट’ जुनसुकै दही खान सक्नु हुन्छ । किनकि दही पोषणले भरिपूर्ण खानेकुरा हो । यसले तपाईंलाई पर्याप्त क्याल्सियम, प्रोटीन, भिटामिन बी, पोटासियम, फस्फोरस, म्याग्नेसियमजस्ता पोषण दिन्छ ।

लो फ्याट ८ औंस ( करिब २ सय २४ ग्राम) दहीले हामीलाई चार सय मिलिग्रामभन्दा बढी क्याल्सियम दिन्छ, जुन हामीलाई दैनिक चाहिने क्याल्सियम मात्राको आधा हो ।

दूध ‘ल्याक्टोब्यासिलस बल्गारियस’ र ‘स्ट्रेप्टोकोकस थर्मोफिलस’ ब्याक्टेरियाले फर्मेन्टेसन भएर दहीमा परिणत हुन्छ । ‘प्रोबायोटिक्स’ पनि भनिने स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक यी दुवै ब्याक्टेरियाले दहीलाई स्वादिलो बनाउनुका साथै लामो समयसम्म खान योग्य बनाउँछन् ।

प्रोबायोटिक्सले दूधमा भएको ‘सुगर ल्याक्टोज’ पचाउन सघाउँछ र दूध र दुग्धजन्य पदार्थ पचाउन नसक्नेलाई समेत दही सजिलै पचाउन सघाउँछ । दहीमा भएका प्रोबायोटिक्सले रोग प्रतिरोध क्षमतासमेत बढाउन मद्दत गर्ने अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् ।

तपाईं दहीलाई अझै पोषणयुक्त बनाउन चाहनु हुन्छ भने ग्रीक दही खानुहोस्, जसमा सामान्य दहीमा भन्दा प्रोटीनको



मात्रा दुई गुणा बढी हुन्छ । साथै, यो दही बन्ने प्रक्रियामा ‘हूवे’ ( जसमा ल्याक्टोज, भिटामिन, प्रोटीन र खनिज हुन्छ) सँगै ‘सुगर’ पनि हटाइन्छ । त्यसैले सामान्य दहीमा भन्दा ग्रीक दहीमा सुगरको मात्रा थोरै हुन्छ ।

जस्तो एक कप (६ औंस अर्थात् १ सय ६८ ग्राम) सामान्य दहीमा ८ ग्राम प्रोटीन र १२ ग्राम चिनी हुन्छ भने फ्याट नभएको सादा ग्रीक दहीमा १५ ग्राम प्रोटीन र ६ ग्राम चिनी हुन्छ । यसैगरी, सामान्य दही (१ सय १५ मिलिग्राम) को तुलनामा ग्रीक दहीमा सोडियम आधा (६० मिलिग्राम) हुन्छ ।

फ्याट नभिकेको दूधबाट बनेको दहीमा स्याचुरेटेड फ्याट बढी हुन्छ । तर, अनुसन्धानहरूले दहीको स्याचुरेटेड फ्याटले स्वास्थ्यमा खराब असर नपर्ने देखाएका छन् । एउटा अनुसन्धानले दुग्ध पदार्थको स्याचुरेटेड फ्याट उपभोगले मुटुसम्बन्धी रोग लाग्ने जोखिम घटाउने तथ्य पत्ता लगायो । जबकि मासु (खासगरी रातो मासु) मा पाइने स्याचुरेटेड फ्याटको

उपभोगले मुटुसम्बन्धी रोगको जोखिम बढाउँछ ।

फ्याटले ऊर्जा क्यालोरी बढाउँछ । एक कप फ्याटरहित ग्रीक दहीले एक सय क्यालोरी ऊर्जा दिन्छ र शून्य फ्याट हुन्छ । ‘होल मिल्क’ जमाएर बनाएको दहीमा ७ ग्राम स्याचुरेटेड फ्याट र १ सय ९० ग्राम क्यालोरी ऊर्जा हुन्छ ।

तर, चिनी मिसिएको र फलफूलसहित अन्य मिठाइ मिसाइएको दहीमा चिनीको मात्रा सामान्यभन्दा तीन गुणासम्म बढी हुन्छ । यसले पोषिलो, स्वास्थ्यवर्द्धक दहीलाई अत्यधिक क्यालोरीयुक्त बनाइदिन्छ । ६ औंसको एक कप सामान्य दहीमा १२ ग्राम चिनी हुन्छ भने फ्याटरहित त्यति नै फ्रेन्च भैनीलामा २५ ग्राम र चकलेटी स्वादको एक कपमा ३५ ग्राम वा त्यसको तीन गुणा बढी चिनी हुन्छ ।

बरु, गुलियो नै चाहिए दहीमा ताजा फलफूल (खासगरी बेरी जातका) ऍसेलु, कालो अंगुर, फडिर, काफल, आलुबखडा, स्ट्रबेरी आदि) मिसाउनुहोस् जसले प्राकृतिक गुलियोपनाका साथै फाइबर ( रेशा) पनि दिन्छ ।

### भारतीय बिस्तारवाद....

उसको चरित्र नै हो ।’

उहाँले भारतीय एकाधिकार पूँजीले निम्त्याउने युद्धको प्रतिरोध गर्न नेपालमा भारतीय एकाधिकार पूँजीविरूद्ध जनतालाई सचेत बनाउन आवश्यक भएको विश्लेषण प्रस्तुत गर्नुभयो । ‘भारतीय एकाधिकार पूँजीले दक्षिण एसियाका कुनै पनि देशको विकास गर्न दिनेछैन’, अध्यक्ष बिजुक्छेले भन्नुभयो ।

प्राध्यापक माणिकलाल श्रेष्ठले भुटानभित्र पनि भारतीय विस्तारवादविरोधी जनभावना बढिरहेको र पछिल्लो घटनाक्रममा भुटान र चीनबीचको मामिलामा भारतले खेलन खोजिरहेको बताउनुभयो ।

दोक्लामा भारतीय पक्षलाई भुटानले गुहारको प्रचारबाजीको कुनै तथ्य प्रमाण नभएको चर्चा गर्दै भुटानको आग्रहबिना भारतीय सशस्त्र बल त्यहाँ जानु गलत भएको धारणा राख्नुभयो ।

एसियाका दुई उदयीमान शक्तिहरूबीचको सम्बन्ध सधैं नमिठो बनाउन सन् १९६२ मा संरा अमेरिका र पश्चिममा साम्राज्यवादको चाहनाअनुसार चीन-भारत लडाईं भएको भन्दै उहाँले संरा अमेरिकी साम्राज्यवादविरूद्ध विश्वव्यापी आन्दोलन व्यापक बनाउन आवश्यक भएकोमा जोड दिनुभयो ।

भारत र चीनबीच सिमाना विवाद भएको भए अहिले भारतीय पक्षले भनेजस्तै दुवै देश पछाडि फर्कनुपर्ने तर्क सही हुने

तर चीनको भूमिमा भारतीय सशस्त्र बल पसेको हुनाले भारतीय पक्ष नै फर्कनुपर्ने धारणा उहाँले व्यक्त गर्नुभयो ।

प्राध्यापक श्रेष्ठले चीनले कुनै पनि विवादित क्षेत्रमा सेना पठाउने नगरेको तर भारतले विवादित क्षेत्र भनिएको चिनियाँ भूमिमा आफ्नो सेना पठाउनु गल्ती भएको विचार व्यक्त गर्नुभयो ।

सीमाविद् बुद्धिनारायण श्रेष्ठले दोक्लाम काण्ड भारत र चीनबीचको प्रतिष्ठाको लडाईं भएको दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्नुभयो ।

वर्तमान अवस्था सन् १९६२ को जस्तो कदापि नभएको विश्लेषण गर्दै दुवै छिमेकी देशबीच शान्तिपूर्वक समस्या समाधानको लागि नेपालले प्रयास गर्नुपर्ने बताउनुभयो ।

उहाँले दुई छिमेकी देशहरूबीच मित्रता बलियो भए पनि नेपाललाई समस्या हुनसक्ने र शत्रुता बढ्दा पनि नेपाललाई समस्या पर्नसक्ने धारणा व्यक्त गर्दै नेपालले आफ्नो भूमि र

सार्वभौमिकता रक्षाको लागि संवेदनशील र सावधान हुनुपर्ने बताउनुभयो ।

उहाँले पनि भारतीय सेना फर्केर चीनले आफूले गर्दै आएको निर्माण कार्य रोकेर वार्ताको वातावरण बनाउनु समाधानको उचित बाटो हुन सक्ने धारणा व्यक्त गर्नुभयो ।

नेमकिपाका सचिव तथा विदेश सम्बन्ध विभाग प्रमुख प्रेम सुवालले भारतले एक क्षेत्र एक बाटो पहलकदमीमा सही नगरेको हुनाले चीनले सिमाना क्षेत्रमा बाटो निर्माण कार्य तीव्र बनाएको भन्ने विश्लेषणको खण्डन गर्दै भन्नुभयो, ‘चीनले आफ्नो भूमिमा बाटोघाटो बनाउनु उसको सार्वभौम अधिकार हो ।’

कार्यक्रममा नेक्राविसंघका केन्द्रीय अध्यक्ष नीरज लवजूले दोक्लाम तनावका विभिन्न पक्ष र कारणहरूबारे आफ्नो प्रस्तुति प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । कार्यक्रममा नेक्राविसंघका सचिव नरेश खत्री र कोषाध्यक्ष सुरशेन धुसूले पनि बोल्नुभएको थियो ।

लोक सेवा आयोगको प्रतिबद्धता

योग्यता, निष्पक्षता र समावेशिता

नेपाल सरकार

सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय

सूचना विभाग



## पाँगामा विज्ञान योग शिविर सुरु

पाँगा । योग साधना समाज र जीवन विज्ञान कीर्तिपुर केन्द्रको संयोजनमा कीनपा वडा नं. ५ धुसी दहन स्थित कमलपोखरी सामुदायिक सरोकार समितिको भवनमा साउन १५ गतेबाट योग विज्ञान शिविर सुरु भएको छ ।

सूर्य ज्योति क्लव र सरोकार समितिको संयुक्त आयोजनामा एक सहभागी ज्येष्ठ नागरिकले पानसमा दीप प्रज्ज्वलन गरी गर्नुभयो ।

त्यसक्रममा जीवन विज्ञान केन्द्रका दिल बहादुर बज्राचार्य र योग साधना समाजका रामकृष्ण धिनाले योगको आवश्यकताबारे बोध गराउनु भयो ।

मानिसमा रोग लाग्नबाट बच्न हामीले योगलाई निरन्तरता दिनुपर्दछ । मानिसमा फुर्ति, जाँगर र स्वस्थ बनाउन कुनै न कुनै तरिकाले जीवनलाई अभ्यास गर्नु पर्दछ । योगद्वारा एउटै स्थानमा बसी जीवन स्वास्थ्य बनाउन सकिन्छ ।

आयोजकले अब पाँगाको सामुदायिक भवनमा सुरु



गरेको छ । निरन्तर रूपमा सहभागी हुन अनुरोध गर्नुभयो ।

कार्यक्रम सूर्य ज्योति

क्लवका पूर्णमान महर्जनको सभापतित्वमा रवि महर्जनले संचालन गरेको थियो ।



## निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर सम्पन्न

कीर्तिपुर । कीर्तिपुर सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रले शनिबार कीनपा वडा नं. १० चिट्टी विहार सामुदायिक केन्द्रमा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर सम्पन्न गरियो ।

स्व. नवीन महर्जनको स्मृतिमा आयोजना गरेको स्वास्थ्य शिविरको उद्घाटन केन्द्रका

सल्लाहकार दिलीप महर्जनले पानसमा दीप प्रज्ज्वलन गरी गर्नुभयो ।

त्यसक्रममा वहाँले स्व. नवीन महर्जन स्वास्थ्य सामाजिक कार्यकर्ताको सम्झनामा स्वास्थ्य शिविर गरेर नगरवासीको सेवा गर्ने कार्य राम्रो भएको बताउनुभयो ।

कार्यक्रम केन्द्रका अध्यक्ष हिरा बहादुर महर्जनको सभापतित्वमा भएको थियो ।

शिविरमा मधुमेह र युरिन (पिसाब) परीक्षण गरी औषधी समेत वितरण गरिएको थियो । शिविरमा ४०० जनाले स्वास्थ्य लाभ गरेको केन्द्रले जनाएको छ ।

## टाउनप्लान हनुमानघाट सफाई अभियान सुरु

कीर्तिपुर । कीर्तिपुर जग्गा एकीकरण उपभोक्ता समाजको आयोजनामा टाउन प्लान हनुमानघाट क्षेत्रमा शनिबार सफाई अभियान सुरु गरियो ।

कीनपा वडा नं. ७, ८ र ९ समेटिएको सो क्षेत्रको सफाईमा युवा तथा खेलकुद मन्त्री राजन

केसी, कीर्तिपुर नपाका पदाधिकारीहरु, प्रहरी र स्थानीय जनसमुदायको उपस्थिति रहेको थियो ।

कीर्तिपुर क्षेत्रको पहिलो टाउनप्लानमा फोहोर बढेकोले स्थानीय समाज गठन गरी निरन्तर सफाई गर्ने योजना बनाएको

थियो ।

सफाईबाट थुप्रैएका फेहोर नपाको गाडिले गन्तव्यमा पुर्‍याएको थियो ।

सरसफाई सकेपछि समाजका अध्यक्ष राममान सिंहले सबैलाई धन्यवाद दिएको थियो ।

## मन्त्रीलाई पाँगामा अभिनन्दन

पाँगा । नेपाल सरकार युवा तथा खेलकुद मन्त्री काठमाडौँ क्षेत्र नं. १० का सांसद राजन केसीलाई नेपाली काँग्रेस क्षेत्र नं. १० को आयोजनामा वडा नं. ५ र ८ को संयुक्त संयोजनमा अभिनन्दन गरियो ।

त्यसक्रममा मन्त्री केसीले देशको विकाससँगै क्षेत्र नं.

१० को समानुपातिक विकासमा सक्दो सहयोग गर्ने विश्वास दिनु भयो ।

क्षेत्र नं. १० का सभापति पुकार महर्जनको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रममा राजकुमार नकर्मि, विश्वजित महर्जनले पनि मन्त्रीलाई बधाई दिनुभएको थियो ।

कार्यक्रममा ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्रका इन्द्रमान महर्जन, अर्जुन महर्जन, हिरादेवी महर्जनले पनि अभिनन्दन गरेको थियो ।

मन्त्री केसीलाई धोकासीदेखि बाजागाजा सहित स्वागत गरी कार्यक्रम स्थल लाल्छी डबली पुगेको थियो ।

## युथद्वारा ‘ओल्ड’को सम्मान

कीर्तिपुर । खासीबजार युवा क्लव कीर्तिपुरद्वारा कीनपा वडा नं. ३ का ज्येष्ठ नागरिकहरुलाई एक कार्यक्रमबीच सम्मान गरियो ।

युवा तथा खेलकुद मन्त्री राजन केसीको प्रमुख आतिथ्यमा सम्मान कार्यक्रमको उद्घाटन गरिएको थियो ।

त्यसक्रममा मन्त्री केसीले ज्येष्ठ नागरिक हाम्रो बौद्धिक सम्पति हुन भन्दै संरक्षण र सम्मान दुवै आवश्यक रहेको बताउनु भयो ।

सम्मानको साथै

दीर्घायुको लागि ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्रको आवश्यकता रहेको भन्दै आफूतर्फबाट सक्दो सहयोग गर्ने बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा कीनपाका प्रमुख रमेश महर्जनले नगरपालिकाले नगरका ज्येष्ठ नागरिकलाई स्वास्थ्य परीक्षणदेखि मधुमेह र उच्च रक्तचापको औषधी समेत निःशुल्क वितरण गर्ने योजना रहेको बताउनुभयो ।

वहाँले ज्येष्ठ नागरिकले पाउँदै आएको सामाजिक सुरक्षा भत्ता अब अन्य बैंकबाट पनि उपलब्ध गराउने गृहकार्य भएको

पनि बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा जनगायक रामकृष्ण दुवालले गीत प्रस्तुत गरेको थियो । क्लवका अध्यक्ष अनिल श्रेष्ठको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रममा सचिव रोशन महर्जन, वडा नं. ३ का वडा अध्यक्ष राजेन्द्र महर्जन र अनक मिडियाका अध्यक्ष नवीन महर्जनले पनि बोल्नुभएको थियो ।

कार्यक्रममा २५० जना ज्येष्ठ नागरिकलाई प्रमुख अतिथि, अतिथि र आयोजकले खाडा, सगुन र टीका लगाई सम्मान गरेको थियो ।

## हेपाटाइटिस बारे जान्नैपर्ने केही तथ्य

डा. दिलिप शर्मा, कलेजो रोग विशेषज्ञ

मानव शरीरको महत्वपूर्ण अंगमध्ये कलेजो पनि एक हो । कलेजोमा ‘हेपटोट्रोपिक भाइरस’ का कारण हुने संक्रमणलाई भाइरल हेपटाइटिस भनिन्छ । कलेजोलाई दुई प्रकारको भाइरसले असर गर्छ । एउटा ‘हेपटोट्रोपिक’ र अर्को ‘नन-हेपटोट्रोपिक’ । हेपटोट्रोपिक भाइरसअन्तर्गत हेपाटाइटिस ‘ए, बी, सी, डी र ई’ पर्दछन् । यसले कलेजोलाई मात्र असर गरेपनि शरीरका अन्य भागमा दीर्घकालीन असर पुर्‍याउँदैनन् । नन-हेपाटोट्रोपिक भाइरसअन्तर्गत ‘हिपस सिम्लेक’ र ‘इन्स्टेनवार’ भाइरस पर्दछन् । यिनले भने कलेजोकासाथै शरीरका अन्य भागलाई पनि असर पुर्‍याउँछन् ।

भाइरल हेपटाइटिस ए, बी, सी, डी र ईलाई दुई समूहमा बाँडिएको हुन्छ । पहिलो समूहमा ‘ए र ई’ पर्छन् । यो विशेषगरी प्रदूषित पानी तथा खानेकुराबाट सर्छ । यसले तुरुन्त असर गरेपनि दीर्घकालीन असर भने गर्दैन ।

अर्को समूहमा बी, सी र डी पर्छन् । यो रगत, रगतजन्य पदार्थ, सिरिन्ज, शारीरिक तरल पदार्थ वा आमाबाट बच्चामा सर्छ । यो दीर्घकालीन प्रकृतिको पनि हुन्छ र कलेजोलाई असरसमेत गर्छ । हेपाटाइटिस बी एचआइभीरएड्ससभन्दा पनि खतरनाक भनेर प्रचार गरिएपनि प्रतिरोधात्मक क्षमताका कारण ९० प्रतिशत वयस्क मानिसमा ६ महिनाभित्र आफैँ निको भएर जान्छ । बाँकी १० प्रतिशतमा यसले नरम कलेजोलाई कडा पाँदै लान्छ । जसलाई ‘लिभर सिरोसिस’ भनिन्छ । लिभर सिरोसिस भएर पछि क्यान्सर हुने संभावना हुन्छ ।

हेपटाइटिस भयो भने जण्डिस देखिन्छ । यस्तो हुँदा मुख बार्ने, जडिबुटीको प्रयोग गर्ने, नाइटोमा लेप लगाउने जस्ता काम गरिन्छ । तर, मुख बार्दा पोषणको कमी हुन्छ । जसका कारण रोगसँग लड्ने क्षमतामा ह्रास आउन सक्छ । सरकारले जनचेतनामूलक कार्यक्रममार्फत् खानाप्रतिको धारणाबारे आमसमुदायलाई स्पष्ट पार्नु जरूरी छ ।

जण्डिस रोग होइन । यो रोगको लक्षण मात्र हो । उपचार गरेर त्यसको निदान गर्नुपर्छ । यसबारेमा हामीले न बिरामीलाई राम्ररी बुझाउन सकेका छौं, न त उनीहरूका परिवारलाई । सरकारले यसतर्फ ध्यान दिन जरूरी छ ।

हेपाटाइटिसबाट हरेक वर्ष संसारभर १५ लाख व्यक्तिको मृत्यु हुने गरेको छ । यो संख्या एचआइभीरएड्सबाट हुने मृत्यु बराबर छ । एचआइभीरएड्सलाई सरकारी तथा गैरसरकारी संस्था, अन्तर्राष्ट्रिय दातृ संस्थाहरूले जति महत्त्व दिएका छन्, त्यति हेपाटाइटिसलाई महत्त्व दिएको पाइँदैन । संसारमा ‘मेडिकल डिजिज’ मा मानिसको ज्यान लिने रोगमध्ये आठौँ ठुलो रोग भाइरल हेपाटाइटिसलाई नेपालमा खासै महत्त्व दिएको पाइँदैन । अविकसित राष्ट्रमा मात्र होइन विकसितमा

पनि यसलाई महत्त्व कम दिएको पाइन्छ । सरकारले हेपाटाइटिसलाई जनस्वास्थ्य कार्यक्रममा राखेर ग्रामीण स्वास्थ्य चौकीदेखि चिकित्सकसम्म तथा जनस्वास्थ्यसँग चासो राख्ने हरेक व्यक्तिलाई यसको रोकथाम, सन्त माध्यम तथा उपचारलगायतबारे ज्ञान दिन जरूरी छ । आठौँ ठुलो रोग भएपनि मानिसले धेरै चासो नदेखाएका कारण विश्व स्वास्थ्य संगठनले संसारको हेपाटाइटिसप्रतिको धारणा बदल्न र यस रोगबाट पर्ने आर्थिकभारको चेतना जगाउन विश्व हेपाटाइटिस दिवस मनाउन सुरु गरेको छ ।

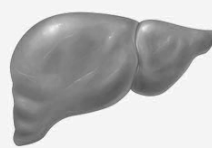
हरेक वर्षको जुलाई २८ का दिन हेपाटाइटिस दिवस मनाउने गरिन्छ । जनचेतनामार्फत् हेपाटाइटिस भैसकेका व्यक्तिले कसरी सावधानी अपनाउने र नभएकाले कसरी यसका विरुद्धमा खोप लगाउने भन्ने बारे बुझाउनु पर्छ ।

अहिले पनि धेरै व्यक्तिमा हेपाटाइटिसका बारेमा चेतनाको अभाव छ । हेपाटाइटिसका कारण लिभर सिरोसिस तथा लिभर क्यान्सर हुन्छ भन्ने कुरा कतिपयलाई थाहा छैन । लिभर क्यान्सर दोस्रो ठुलो डरलाग्दो क्यान्सर हो । हेपाटाइटिसको रोकथाम गर्न सके ठुलो जनघनको क्षति हुनबाट बचाउन सकिन्छ । सबै हेपाटाइटिसको खोप उपलब्ध छैन । हेपाइटिस ए र बी को मात्र खोप उपलब्ध छ । हेपाटाइटिस बी को खोप लगाउन सकेमा दीर्घकालमा हुने क्षतिबाट बचाउन सकिन्छ ।

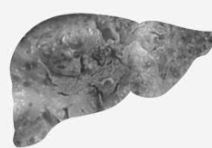
केही व्यक्तिमा हेपाटाइटिस एचआइभीरएड्ससभन्दा पनि डरलाग्दो रोग हो भन्ने भ्रम छ । त्यसैले यसलाई लुकाउने गरिन्छ । तर, यो रोग लाग्दैमा हात मिलाउन नहुने, सँगै बस्न नहुने, एउटै ओछ्यान प्रयोग गर्न नहुने भन्ने होइन । हेपाटाइटिसको भाइरस धेरै समयसम्म बाँच्ने हुनाले डरलाग्दो भनिएको हो । हेपाटाइटिसले कलेजोलाई मात्र असर गर्छ । समस्या देखिसकेपछि यसलाई लुकाउनु भन्दा पनि समाधानतिर लाग्नुपर्छ ।

हेपाटाइटिसलाई निको पार्न पनि सकिन्छ । विश्वमा हेपाटाइटिसलाई महत्त्व नदिइरहेको अवस्थामा नेपालमा पनि सरकार हेपाटाइटिस बी र सी को जोखिमप्रति निकै उदास देखिन्छ । कलेजोका दीर्घ रोगीहरू दिनहुँ वृद्धि भइरहेको आजको समयमा स्वास्थ्य मन्त्रालयले जनस्वास्थ्य कार्यक्रममा हेपाटाइटिस बी र सीप्रतिको चेतना अभियान चलाउनुपर्ने अवस्था आएको छ । जनचेतनाको कमी भएका कतिपय ठाउँमा मानिसहरू हेपाटाइटिस भएका बिरामीलाई छुन रुचाउँदैनन् । तर, हेपाटाइटिस छोएर सन्त रोग होइन । आममानिसमा हेपाटाइटिस कसरी सर्छ भन्ने नै थाहा छैन । विशेषगरी, यो रगत तथा शरीरको तरल पदार्थबाट सन्त गर्छ ।

हेपाटाइटिस बी र सी लाग्यो भने पछि गएर उपचार महङ्गो पर्छ । यो हेपाटाइटिस बीको



Healthy Liver



Viral Hepatitis

औषधि २ वर्ष या जीवनभर पनि सेवन गर्नुपर्ने हुन सक्छ । जसका कारण आर्थिक अवस्था कमजोर भएका व्यक्तिलाई यसको खर्च धान्न मुस्किल पर्न सक्छ ।

हे पाटाइटिस मा ‘टेनोफोवीर’ नामक औषधिको प्रयोग हुन्छ । यो औषधि एचआइभी/एड्सका बिरामीमा पनि प्रयोग हुन्छ । टेनोफोवीर एचआइभीका बिरामीलाई सरकारले निःशुल्क प्रदान गर्दै आएको छ । जबकि एचआइभीसँगै बराबर मृत्यु हुने हेपाटाइटिसमा सरकारले चासो दिएको छैन । हेपाटाइटिस बी मा न्यूनआय भएका बिरामीलाई पनि टेनोफोवीर निःशुल्क दिइँदैन । त्यसकारण नेपाल सरकारले हेपाटाइटिस बी भएर उपचार गर्न नसक्ने व्यक्तिलाई भविष्यमा लिभर सिरोसिस र क्यान्सर हुनबाट बचाउन निःशुल्क टेनोफोवीर उपलब्ध गराउनु पर्छ ।

नेपालमा हेपाटाइटिस बी र सी का बिरामी कति छन् भन्ने यकिन तथ्याङ्क छैन । करिब २ प्रतिशत अर्थात् ६ लाखको हाराहारीमा हेपाटाइटिस बी र एक लाख हेपाटाइटिस सी का बिरामी भएको अनुमान छ । तर सरकारको तथ्याङ्कमा ५८ हजार मात्र बिरामी देखिएका छन् । यो तथ्याङ्क पुरानो भएकाले सरकारले नयाँ सर्भे गरेर हेपाटाइटिस बीका बिरामी संख्या तथा हेपाटाइटिस बीले गर्दा लिभर सिरोसिस र क्यान्सर भएका बिरामीको तथ्याङ्क राख्नुपर्छ ।

यदि हेपाटाइटिस बी भयो भने टेनोफोवीर औषधिको सेवनमा महिनामा ३ हजार खर्च हुन्छ । यदि लिभर क्यान्सर भयो भने सरकारले उपचारका लागि एक लाख रूपैयाँ दिने गरेको छ । तर हेपाटाइटिस बी को अवस्थामा उसलाई टेनोफोवीर निःशुल्क दिन सकिए उसको जीवनको गुणस्तर पनि राम्रो हुने र क्यान्सर विनाको जीवन जिउन सक्छ ।

सबै बिरामीलाई सरकारले टेनोफोवीर निःशुल्क उपलब्ध गराउन सक्दैन भने न्यूनआय भएका बिरामीको पहिचान गरी सुविधा दिनुपर्छ । हेपाटाइटिस भएका बिरामीलाई स्वास्थ्यकर्मीले पनि त्यति चासोका साथ नहेर्ने भएकाले स्वास्थ्यकर्मीको पनि धारणा परिवर्तन गर्नुपर्छ । समाजमा यस रोगलाई नकारात्मक रूपमा लिने गरिन्छ । त्यसैले सरकारले अभियान नै चलाएर हेपाटाइटिसबारे जनचेतना फैलाउनु नितान्त आवश्यक छ ।